

L'APPAREIL DIGESTIF ET L'APPAREIL URINAIRE (PARTIE 1)



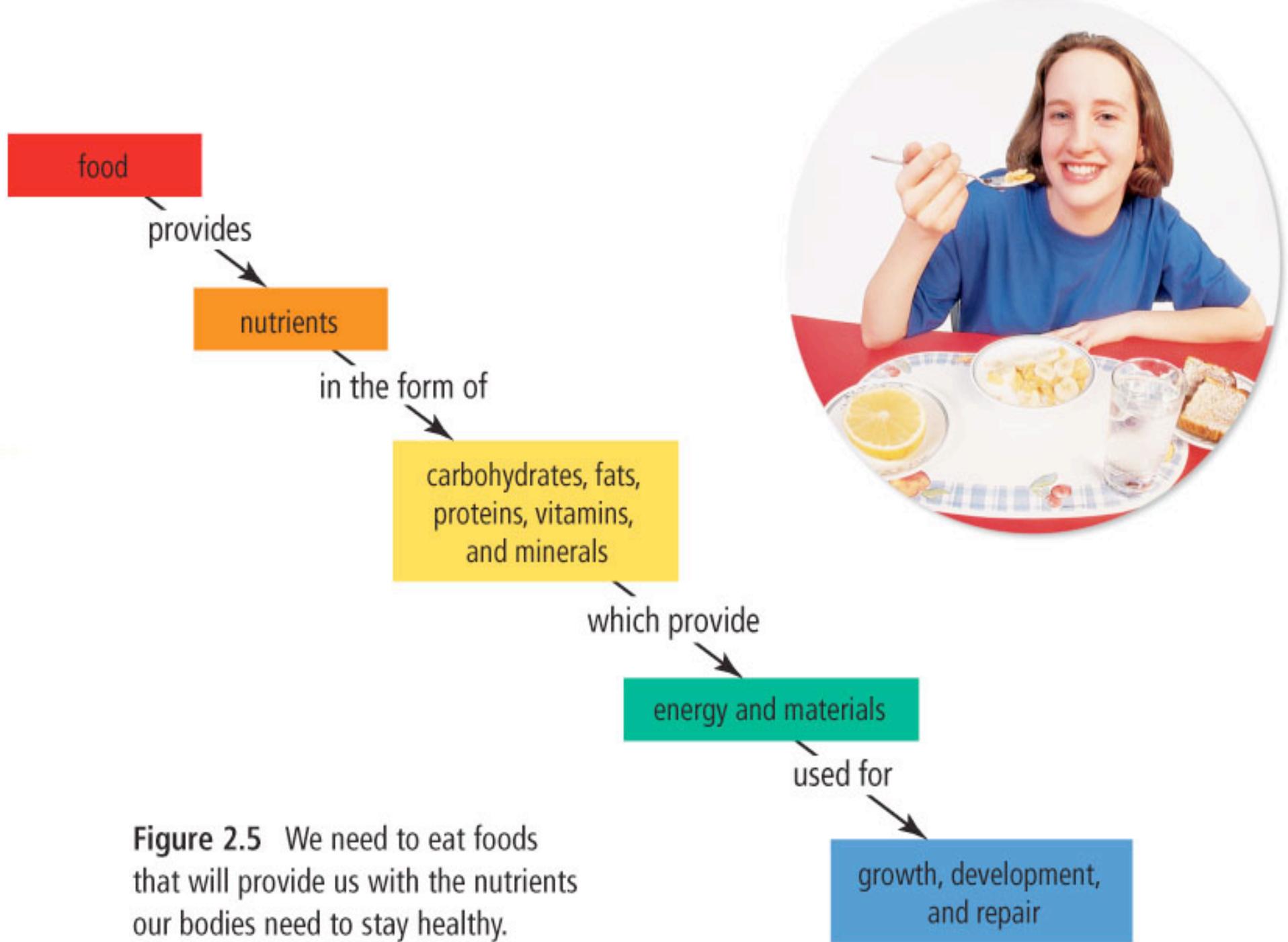


Figure 2.5 We need to eat foods that will provide us with the nutrients our bodies need to stay healthy.

LES GLUCIDES

- * sont la source d'énergie la plus rapidement assimilable par le corps
- * Deux sortes: **simple** (glucide simple) et **complexe** (glucide en chaîne → pâte, riz, céréales)



Protéines

- * sont utilisées pour fabriquer des éléments de muscles, de peau, de poils et d'ongles
- * retrouvées chez le poisson, la volaille, les noix, le soja et les produits laitiers



LES LIPIDES



- * sont utilisés pour la formation de membranes cellulaires
- * entreposés jusqu'au moment où le corps aura besoin d'énergie
- * **gras insaturé** → regroupé dans les fruits, les légumes, le poisson, l'huile d'olive et végétale, le maïs
- * **Gras saturé** → gras d'animal, beurre, lard
→ en excès, peuvent produire de la **plaque**

Vitamines et minéraux

- * Le corps humain en a besoin pour que différentes fonctions soient remplies (voir la figure 2.11)

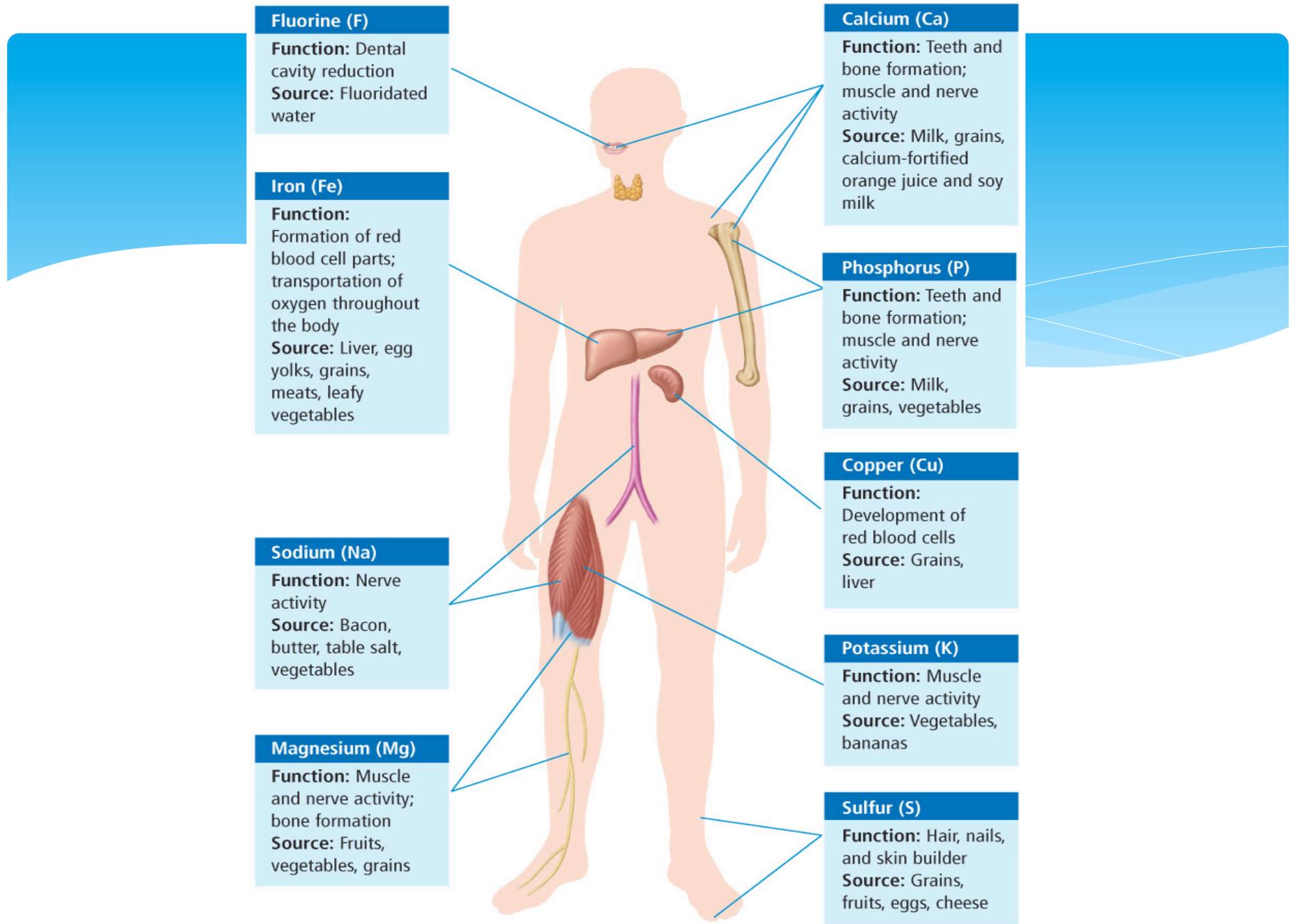


Figure 2.11 Minerals perform many different functions in the body.

L'eau (H₂O)

- * n'est pas un nutriment
- * transporte les nutriments et les déchets
- * nécessaire à plusieurs réactions chimiques
- * aide à régulariser la température du corps